

Faryngeální fáze

Shaker cvičení



Lehněte si na pevnou podložku (postel). Ruce dejte podél těla, nohy jsou natažené. Přitáhněte bradu ke krční jamce.

Varianta 1: Vydržte 1minutu. Opakujte 3x.

Varianta 2: Střídavě přitahujte bradu a pokládejte hlavu (již bez výdrže). Opakujte 30x.

Cvičení hlasivkového uzávěru I



Posad'te se na židli ke stolu. Oběma lokty se opřete o stůl. Dlaně opřete o čelo. Nadechněte se, zadržte dech a tlačte dlaněmi proti čelu. Vydržte 10 vteřin. Opakujte 5x.

Cvičení hlasivkového uzávěru II



Spojte dlaně před hrudníkem. Nadechněte se, zadržte dech a silně zatlačte dlaněmi proti sobě. Vydržte 10 vteřin. Cvičení opakujte 5x.

Pozor: nezvedejte ramena!

Cvičení hlasivkového uzávěru III



Posad'te se na židli. Chytněte se po stranách sedadla. Nadechněte se, zadržte dech a silně zatlačte do židle. Pozor: nezvedejte ramena!

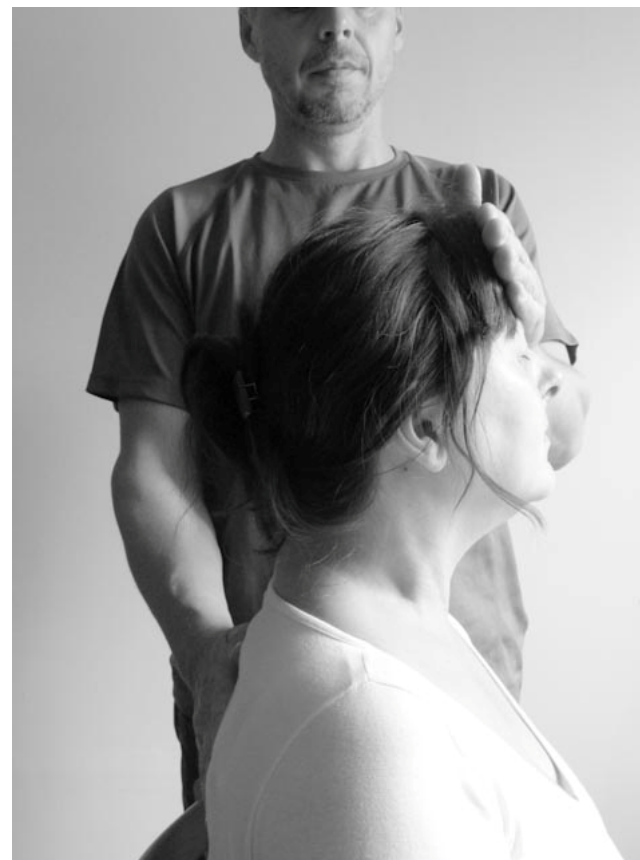
Cvičení hlasivkového uzávěru IV



Sedněte si na židli naproti asistentovi. Uchopte se za dlaně. Nadechněte se, zadržte dech a zatlačte dlaněmi proti sobě jako „páka“.

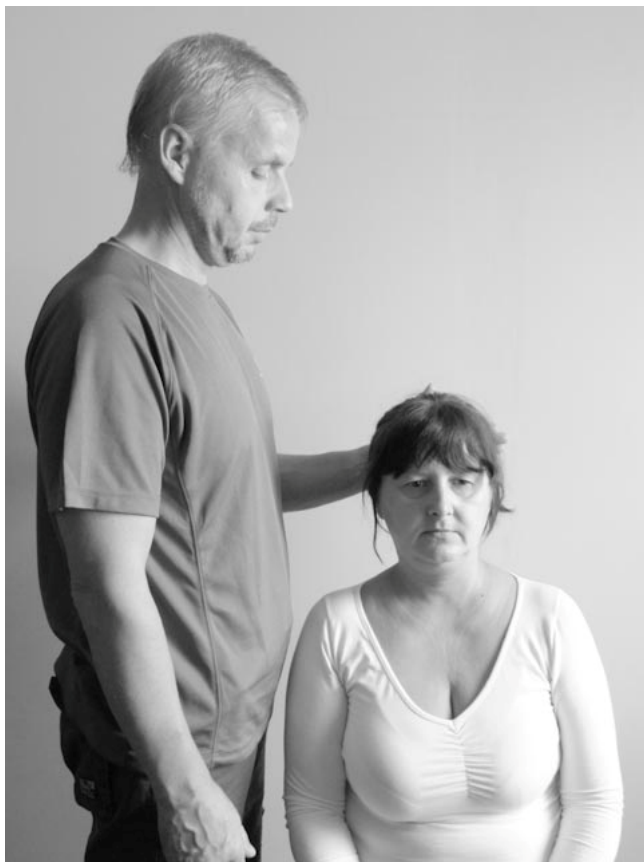
Pozor: dbejte na rovná záda!

Cvičení hlasivkového uzávěru V



Posad'te se na židli. Asistent si stoupne z boku. Položí vám dlaň na čelo. Nadechněte se, zadržte dech a tlačte čelem proti odporu dlaně asistenta. Pozor: nepředsouvejte hlavu!

Cvičení hlasivkového uzávěru VI



Posad'te se na židli. Asistent si stoupne z boku. Položí vám ruku na týl. Nadechněte se, zadržte dech a tlačte hlavou proti dlani asistenta.